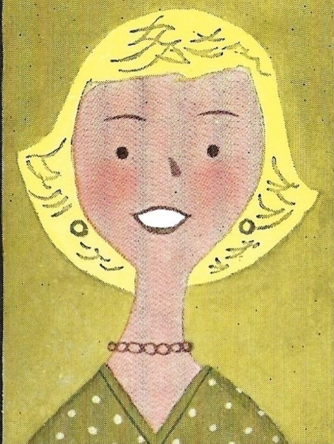
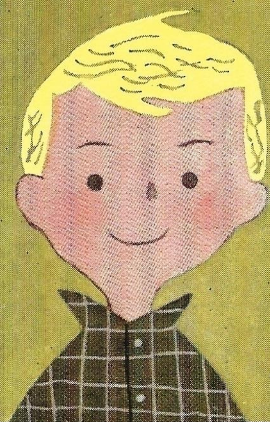
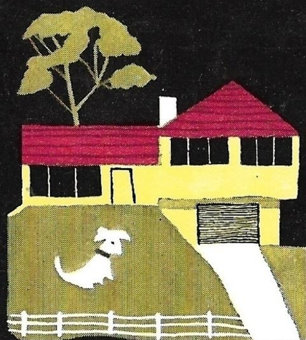
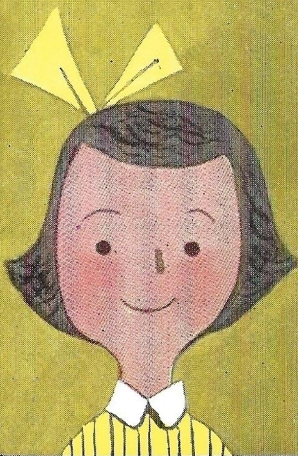
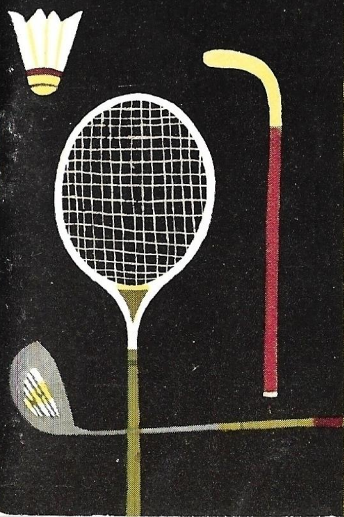
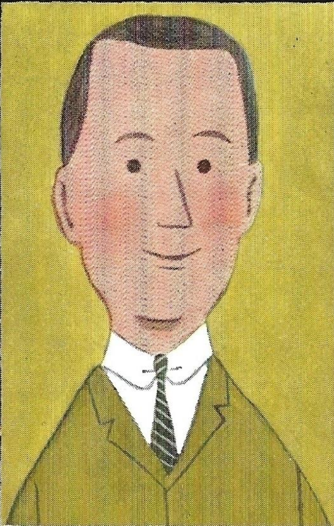
# BEWAAR U GESONDHEID




**SUID-AFRIKAANSE ONDERLINGE**

**LEWENSVERSEKERINGSGENOOTSKAP**



*Nog 'n Gesondheids- en Welsynpublikasie van die Ou Mutual*

SUID-AFRIKAANSE ONDERLINGE
LEWENSVERSEKERINGSGENOOTSKAP

KANTOOR VAN DIE HOOFBESTUURDER

MUTUALPARK,
JAN SMUTSPAD,
PINELANDS
KAAP.

Geagte Leser,

U het seker reeds een of meer van die publikasies wat deur die Ou Mutual in belang van openbare gesondheid en welsyn uitgegee word, gesien en gelees.

Die groot vraag na hierdie publikasies is baie verblydend en dit is dus met genoeë dat ek ook hierdie verdere boekie met die komplimente van die Ou Mutual aanbied, in die hoop dat dit net so nuttig soos sy voorgangers sal wees.

„Bewaar u Gesondheid" behels basiese inligting oor hoe ons goeie gesondheid kan handhaaf of bevorder. Dit gee ook voorbeelde van hoe hierdie inligting in tipiese gevalle tot u voordeel kan strek.

Die Ou Mutual wens u goeie gesondheid en geluk toe vir die jare wat voorlê.

Die uwe,

[signature]

Hoofbestuurder.

# *Bewaar u gesondheid*

*INHOUD:*


*Hoe om die meeste te baat by wat u eet* - 4

*U en u vel* - 6

*Voetseer?* - 8

*Oë reg?* - 9

*Wat hoor u?* - 11

*Mediese ondersoeke* - 12




■■■■■■ MEV. SMIT is tuis met verkoue—Johan Fourie is erg bysiende—Marie du Randt het hoofpyn—mnr. Gerber het suikersiekte—Jan Venter is in die hospitaal met 'n gebreekte been.

Gesonde mense? Ja, almal. Mev. Smit sal waarskynlik vir 'n paar dae in die huis moet bly, maar haar verkoue sal oorgaan. Johan kan heeltemal goed sien met sy bril. Marie sal môre weer lekker voel. Deur sy geneesheer se voorskrifte te volg wat dieet, oefening en insulien betref, het mnr. Gerber sy suikersiekte goed onder beheer. Jan Venter kan alweer die hospitaal verlaat. Sy been is nog in gips, maar oor 'n paar weke sal sy gebreekte been genees wees.

Gesonde mense kom tydelike moeilikhede—soos mev. Smit se verkoue, of Marie se hoofpyn, of Jan se gebreekte been—taamlik gou te bowe. Selfs met chroniese kwale—soos Johan Fourie se belemmerde sienvermoë of mnr. Gerber se suikersiekte—kan hulle 'n normale en gelukkige lewe lei.

Ons is meestendeels gesond vanweë die verbasende aanpassingsvermoë van die liggaam. Die liggaam doen die meeste van sy werk sonder dat ons eers daarvan bewus is. Ons hoef nie vir ons hart te sê om te klop nie, ons longe om asem te haal nie of ons weefsels om hulself te vervang nie. As ons die straat af hardloop om die bus te haal, laat dit ons vinniger asemhaal, wat die toevoer van suurstof laat toeneem sodat die brandstof van die liggaam gouer verbrand vir die ekstra inspanning van energie. Wanneer ons 'n



maaltyd nuttig, neem die toestroming van bloed na die maag toe, waardeur die spysvertering aangehelp word. Sodra kieme die liggaam binnedring, tree 'n doeltreffende reeks beskermingsmiddels in werking om hulle af te weer.

Daarbenewens is daar ander vorms van aanpassing—die soort aanpassing wat ons geleer het om te maak, en so dikwels maak dat ons nie eers meer daaraan dink nie. Die hele dag lank, elke dag, is ons gedurig besig om te doen wat ons geleer het om te doen vir ons eie gemak en gesondheid. Byvoorbeeld, ons hoef nie te gaan stilstaan en dink dat ons 'n trui moet aantrek wanneer ons koud kry nie of dat ons ons hande moet was wanneer hulle vuil is nie. Dit is maar eenvoudige dinge, maar as ons dink aan die honderde maniere waarop ons ons moet aanpas by ander dinge, tegelykertyd, dan moet ons verbaas staan oor ons eie vermoë. Geen sirkuskunstenaar kan moontlik genoeg balle tegelyk in die lug hou om al die dinge voor te stel wat elkeen van ons gedurig behartig nie.

Daar is vandag min mense wat dink dat gesondheid bloot die afwesigheid van siekte is. Om ons gesondheid te bewaar, beteken om so gelukkig en tevrede te lewe as wat dit in ons vermoë is om te doen. In 'n groot mate moet elkeen van ons vir homself uitwerk hoe hy dit kan bewerkstellig. Wanneer ons dit doen, kan ons gebruik maak van gesondheidsinligting wat op elkeen van toepassing is. Op die volgende bladsye sal u basiese gesondheidsinligting vind, asook 'n paar voorbeelde van hoe mense daarvan gebruik kan maak om hulle te help om altyd op hulle beste te voel.

## *Hoe om die meeste te baat by wat u eet*

Maaltye by die Schoemans was, 'n mens kan amper sê, mal tye. Die aandete is altyd op die kop sesuur bedien, net wanneer die kinders van hul speletjies af binnekom en Pa van die werk af tuiskom. Mnr. Schoeman was dikwels gespanne, die jongspan was warm gespeel en uitgelate, en mev. Schoeman—wel, sy was gewoonlik

uitgeput. Die gevolg was dat almal kort van humeur was en niemand die kos werklik baie geniet het nie. Dikwels het hulle nie eers daarin geslaag om die innerlike met 'n goed gebalanseerde maaltyd te versterk nie. Toe het die gesin eendag die saak bespreek en besluit om te probeer om later te eet—so halfsewe of sewe-uur se kant. Dit sou die kinders en mnr. Schoeman in staat stel om voor ete 'n bietjie te ontspan en mev. Schoeman van haar stiptelike werkprogram verlos.

Eers het die Schoemans, soos die meeste van ons, dit 'n bietjie moeilik gevind om hul gewoontes te verander, maar baie gou het hulle besef dat wanneer die aandete *nou* bedien word, hulle honger was, hulle beter gebalanseerde maaltye geëet het en hulle geniet het wat hulle eet.

As u, soos die Schoemans—en die meeste mense—dit geniet om te eet, wil u seker nie baie tyd bestee aan 'n oorweging van die vraag of die kos wat u eet vir u goed is nie. Gelukkig hoef u dit nie te doen nie, want baie kossoorte bevat die bestanddele wat ons nodig het om ons gesond te hou en al wat gewoonlik nodig is vir 'n goed gebalanseerde dieet, is om uit gewoonte 'n verskeidenheid van dié kossoorte te eet. Byvoorbeeld, as u nie van spinasie hou nie, is daar 'n lang lys ander groentesoorte—van aspersies tot wortels —wat ewe goed deug. As u meer daarvan hou dat u graankos van



ongesifte koringmeel gemaak moet wees as van hawermeel en u meer hou van tamatiesap as van lemoene—eet gerus koringmeel-graankos en tamatiesap in plaas van hawermeelpap en lemoene. As u nie van melk hou nie—een van die nuttigste voedselsoorte—dan hoef u dit nie eers te drink nie as u liewer in plaas daarvan kaas of roomys wil eet. As u u etes geniet en 'n verskeidenheid kossoorte eet, dan volg u die beste resep vir verstandige eetgewoontes.*

Dit is verbasend dat om verstandig te eet so eenvoudig is, want die mens se liggaam maak van kos gebruik vir 'n groot aantal verskillende doeleindes. Kos verskaf nie net brandstof vir hitte en energie nie, maar grondstowwe vir baie funksies van die liggaam. Wat ons eet het 'n uitwerking daarop of ons maklik verkoue kry en of ons gou van 'n siekte herstel. Dit bepaal in 'n groot mate die gehalte van ons vel, hare en tande. Om gesond en vol lewenslus en geesdrif te voel—selfs om goeie eetlus te hê—hang in 'n groot mate af van wat ons eet.

*Sien die Ou Mutual se boekie, „*Hoe om u Gewig te Beheer.*"

## *U en u vel*

Baie van ons het probleme met ons vel—soos die 16-jarige Jannie, wat 'n gesig vol swartkoppies en puisies het; die dertigjarige mnr. Alberts, wat 'n moedervlek op sy wang het; en middeljarige mev. Hendriks, wat 'n droë en skurwe vel het. Dit is probleme wat ons nogal ernstig opneem, want 'n gesonde, helder, vleklose vel maak 'n groot verskil aan ons voorkoms. En wie wil nie op sy beste lyk nie?

Die vel is die grootste orgaan in die liggaam en het baie funksies. Dit dien as 'n beskermende bedekking en 'n temperatuurreguleerder. Dit raak ontslae van sommige van die liggaam se afvalprodukte, sowel as sy eie uitgediende selle; dit suiwer homself van baie van die kieme wat in die loop van gewone bedrywighede daarop toesak. Vanweë die senuwees wat in die vel gesetel is, is dit 'n gevoelsorgaan waardeur waarskuwings van pyn na die brein gestuur word, sodat ons onsself teen brand of druk of ander gevare kan beskerm. Daar kom ook waarskuwings van die binnekant af—die uitslag van waterpokkies en skarlakenkoors, byvoorbeeld, of ekseem wat gevoeligheid vir iets rondom ons kan aandui.



Om altyd 'n gesonde vel te hê of om een te kry, is dit noodsaaklik om die vel skoon te hou. Die vuiligheid en uitgedroogde afskeidings van sweet- en oliekliere wat gedurig op die oppervlakte van die vel aanpak, word grotendeels verwyder wanneer die vel gewas word. Baie mense vind dat hulle 'n reukweermiddel *moet* gebruik nadat hulle gebad het ten einde 'n onaangename liggaamsreuk te verhoed.

Om die vel slegs skoon te hou los nie alle velprobleme op nie. Vir tienderjariges wat, soos Jannie, moeilikheid met puisies het, is dit belangrik dat hulle 'n geneesheer raadpleeg. Die geneesheer kan jongmense dikwels help om hul vel van puisies en ander onooglikhede te suiwer en kan die regte dieet vir hulle voorskryf. As u moedervlekke, blywende huidsmette of littekens het wat u hinder, kan hy miskien 'n soort skoonheidsroom aanbeveel om dit te bedek. (Mnr. Alberts bekommer hom nie meer oor sy moedervlek nie: sy dokter het 'n preparaat aanbeveel wat dit feitlik geheel en al verberg.) As u moeilikheid het met 'n droë, skurwe vel, kan dit wees dat u *te*

dikwels bad. Dit was ál wat in mev. Hendriks se geval verkeerd was. 'n Versagtende wasmiddel het ook nuttig geblyk.

Onthou dat veranderings in die vel belangrik is, nie net uit die skoonheidsoogpunt nie, maar ook uit die gesondheidsoogpunt as geheel. Dit kan die liggaam se teken wees dat daar êrens iets verkeerd is. Dit is altyd raadsaam om 'n geneesheer te raadpleeg om sekerheid daaroor te kry.

## *Voetseer?*

Helen de Bruyn sweef elke oggend werk toe op 3-duim hoë hakke en strompel elke aand huis toe met seer voete. As jy haar vra waarom sy dit doen, antwoord sy „O, ek hou tog so baie van hoë hakke!" Helen is natuurlik nie 'n uitsondering nie, want baie mense—mans sowel as vrouens—is geneig om meer aandag aan die mode en styl te gee wanneer hulle skoene koop as aan 'n verstandige keuse.

In die mens se voet is daar 26 bene inmekaar gepas, met senings saamgesnoer en deur spiere in die been gesteun, om ons in staat te stel nie net om te loop nie, maar om te loop sonder dat die res van die liggaam beseer word. Die geheim lê daarin dat die bene twee boë vorm, een dwarsoor die voet agter die tone en die ander van die hakskeen na die tone. Om die boë in staat te stel om sonder belemmering of oorspanning te werk, moet die skoene by die vorm van



die voet pas, genoegsame steun verskaf, en nie te kort en ook nie te smal wees nie.

Skoene wat vir ons mooi lyk, is nie altyd die soort wat die beste vir ons voete is nie. Aangesien selfvertroue in ons voorkoms en gesonde voete ewe belangrik vir ons welstand is, sal ons miskien 'n plan moet uitwerk om albei te bewerkstellig. As daar 'n sekere styl skoen is wat vir ons albei kan gee, dan is die saak opgelos. So nie, is die verstandige middelweg om die minder ideale skoene—hoë hakke, balletskoene, mokassins en sandale—net te hou vir geleenthede waarby voorkoms van besondere belang is.

Skoon voete is ook noodsaaklik vir die gesondheid van die voete. Om u voete elke dag skoon te was en sorgvuldig af te droog, sal baie help om hulle in 'n goeie toestand te hou. Voetmoeilikheid is verwant aan postuurmoeilikheid, want dit is moeilik om 'n goeie postuur te hê as u voete pyn. Dit is selfs moeiliker om regop te staan en die bors uit te stoot wanneer u voel of u op moedverloor se vlakte staan. Maar as u geen van hierdie moeilikhede het nie en u postuur is nog altyd swak, dan het u miskien maar net in 'n slordige gewoonte verval. 'n Goeie postuur staan so regstreeks in verband met gesondheid en gemak, dat dit 'n goeie gewoonte is om te probeer aankweek. As u dit eers aangekweek het, sal u vind dat u baie beter voel en mooier lyk.

Met die oog op die gewig wat deur die voete gedra moet word, is dit nie verbasend dat die voetboë soms verswak nie. As die liggaamsgewig beheer word sodat dit nie 'n onnodige las op die voete plaas nie, sal dit help om so 'n verswakking te voorkom, of dit verlig indien dit wel plaasvind. Oefeninge om die beenspiere te versterk, kan ook van hulp wees. Ernstige gevalle van verswakte of gesakte voetboë of hardnekkige liddorings en eelte vereis behandeling deur 'n voetspesialis.

## *Oë reg?*

Toe Jannie Retief kla dat sy oë en sy kop seer is, het sy suster spelerig aan hom gestoot en gesê „Aag, jy voel maar net nie lus om jou huiswerk klaar te maak nie!" Maar mev. Retief het opgemerk



hoe hy sy oë vryf, selfs in die bioskoop, en sy het dadelik gereël om sy oë te laat toets.

Die oë bestaan uit 'n groot aantal verskillende soorte weefsel, wat gevoed word deur 'n netwerk van fyn aartjies, en beheer word deur 'n stelsel van spiere. Hulle word beskerm deur 'n raamwerk van been, deur 'n laag buffervet, en deur ooglede wat gou kan toeknip. Die vermoë om te sien is amper soos die afneem van tonele met 'n kamera en die ontwikkeling van die prentjies. Die afneem word deur die oë gedoen en die ontwikkeling vind plaas wanneer die gesigsenuwee die prentjie na die brein deurstuur.

Hoewel Jannie miskien maar net 'n bietjie moeg kon gewees het, was mev. Retief verstandig om sekerheid daaroor te kry. Aanhoudende hoofpyn, oogpyn, waterige oë, belemmerde sienvermoë, rooi of seer oë of ooglede, en om kringe om ligte te sien, is gevaartekens waarop ag geslaan moet word. Enige van hierdie simptome, as hulle 'n tydlank aanhou, behoort u na 'n oogarts te laat gaan om u oë te laat ondersoek en u sienkrag te laat toets.

Selfs al is daar geen sodanige simptome nie, is dit raadsaam om u oë af en toe te laat ondersoek, want die oë verander met ouderdom. As u 'n bril moet dra, sal u natuurlik seker wil wees dat die bril net reg pas en dat dit daarna gereeld getoets word om te sien of die voorskrif nog reg is. Daar is soveel mense wat deesdae bril dra dat brille nou beskikbaar is in 'n groot verskeidenheid rame na elkeen se smaak.

As u wil vermy om u oë te ooreis, moet u altyd sorg dat u genoeg lig het wanneer u lees of werk digby die oë doen. Maar hoeveel is „genoeg"? Daaroor kan u die beste oordeel, want sodra daar te

min of te veel lig is, sal u ongemaklik begin voel. Die lig moet eweredig versprei wees en dit moet vry wees van die skerp skitterglans van kaal lampe en blink oppervlaktes. Die regte hoeveelheid lig is die hoeveelheid waarin u kan sien sonder die minste gevoel van ooreising.

'n Eenvoudige maatreël om ontsteking in die oë te vermy, is om hulle nooit te vryf met 'n vinger of 'n sakdoek wat nie skoon is nie. As 'n oog rooi word en ontsteek of 'n besering opdoen, hoe gering ook al, moet u 'n geneesheer kry om daarna te kyk. Mense wat in hulle werk blootgestel is aan die gevaar dat stof, dampe, chemikalieë of wat ook al in hul oë kan kom, of aan lig wat te skerp is (soos infrarooi of ultraviolet), behoort 'n skermbril te dra.

## *Wat hoor u?*



„Die mense praat te sag deesdae—mens kan dikwels nie alles hoor wat hulle sê nie," het mnr. Olivier al 'n paar keer in die afgelope tyd gekla. Sy vrou probeer hom oorreed om sy gehoor te laat toets, maar tot dusver lyk dit of hy haar ook nie hoor nie.

As dit vir u, net soos vir mnr. Olivier, voel asof baie mense te sag praat sodat u nie alles kan hoor wat hulle sê nie, sal dit vir u raadsaam wees om u geneesheer te raadpleeg. (Verlies van gehoor is dikwels bloot te wyte aan verharde was wat uit u oor verwyder moet word—nie deur u nie, maar deur u geneesheer.)

Daar is drie hoofdele van die totale orgaan wat die oor genoem word. Die buitekantse skulpvormige deel, tesame met 'n buis wat na die oordrom lei, maak die buite-oor uit. Hierdie deel vang klankgolwe op en sit vibrerings aan die gang. Die vibrerings word oor die middeloor deur 'n reeks bene na die binne-oor gevoer. Daar bereik hulle die gehoorsenuwee en word na die brein oorgebring, sodat ons hoor.

Namate mense ouer word, verswak hulle gehoor somtyds en doofheid in verskillende grade is nie 'n ongewone verskynsel by ou mense nie. Daar is vandag volop ligte, onopvallende, maar hoogs doeltreffende gehoortoestelle. As u een nodig het, sal u dokter vir u sê watter die beste vir u is, of hy kan u miskien aanraai om

'n plaaslike gehoorsentrum te besoek.

Dit sal ook vir u raadsaam wees om u geneesheer te gaan raadpleeg wanneer u oorpyn het, veral as dit gepaard gaan met verkoue, seerkeel of 'n ander asemhalingsinfeksie. Met so 'n siekte kan die infeksie van die keel of die agterholte van die neus af na die middeloor toe versprei en 'n sweer of inflammasie veroorsaak, en dit is wanneer u oor begin seer word.

## *Mediese ondersoeke*

In voorafgaande hoofstukke is daar 'n hele aantal kere melding gemaak van die raadpleging van 'n geneesheer. Die meeste van ons ontbied 'n geneesheer wanneer ons ernstig siek is—'n hoë koors het, hewige pyn moet verduur, of as daar 'n ander klaarblyklike teken is dat daar iets verkeerd is. Heel dikwels kan baie moeilikheid bespaar word deur nie vir die klaarblyklike tekens te wag nie. Terwyl dit onprakties sowel as onnodig is om met elke stekie, pyn of seerplek na die geneesheer te hardloop, is dit onverstandig om te wag totdat die pyn of seerplek of ander simptoom tot iets ernstigs ontwikkel het.

Daar kan geen uitdruklike reëls voorgeskryf word wat op almal van toepassing is nie, maar oor die algemeen is die volgende goeie redes om 'n geneesheer te raadpleeg:—

1. As dit lyk of 'n minder belangrike siekte of hinderlikheid al erger word in plaas van beter, lank aanhou, of dikwels voorkom.
2. As slaap of rus nie help om moegheid te laat verdwyn nie.
3. As u enige van die gevaartekens van kanker gewaar.*
4. As u gedurig moeilikheid kry met ander mense of met u werk.
5. As u gewig baie verander het, veral as u baie gewig verloor het.
6. As u stoelgang merkbaar verander het, veral as u meer en meer hardlywig word.

'n Ander baie belangrike rede om 'n geneesheer te raadpleeg, is vir 'n liggaamlike ondersoek eenkeer 'n jaar of so dikwels as wat

*Sien die Ou Mutual se boekie, „Wat u van kanker behoort te weet".

hy aanraai. As die geneesheer 'n opgaaf het van hoe u is wanneer u gesond is, sal dit vir hom makliker wees om vas te stel wat u makeer wanneer u siek voel. Die toetse en ondersoeke wat hy uitvoer, kan vroeë aanduidings van sekere siektes aan die lig bring voordat daar duidelike simptome is en terwyl daar nog 'n beter kans is om dit gou en doeltreffend te bestry. Hy kan u ook voorlig hoe om gesond te bly.

Mediese ondersoeke wissel van betreklik vlugtig tot besonder deeglik. Gewoonlik behels dit egter die volgende:—

1. Beluistering van die bors met 'n gehoorpyp. Hierdie toestel vergroot die geluide van die hart en die longe sodat die geneesheer, wat opgelei is om te weet hoe dit behoort te klink, kan agterkom of daar 'n afwyking van die normale is.
2. Die meet van die bloeddruk. 'n Bloeddruktoestel het 'n lugsak wat om die arm gedraai word en dan vol lug geblaas word. Dit het 'n meter wat die drukking van die bloed teen die wande van die slagare meet soos die hart klop. Die bloeddruklesing gee vir die geneesheer inligting oor 'n aantal toestande, waaronder die rekbaarheid van die are.
3. 'n Ondersoek van die urien. Hierdie toets (urinalise) gee aanduidings van die werking van die liggaam, aangesien die liggaam in die urien sommige van die stowwe wat hy



nie kan gebruik nie, uitskei. Dit verskaf ook inligting oor die toestand van die niere en die blaas.

Gewoonlik weeg die dokter die pasiënt. Onverklaarde verlies van gewig kan 'n teken van een van verskeie siektes wees, terwyl oorgewig tans as 'n ongunstige faktor vir gesondheid erken word. Hy ondersoek ook die ore, oë, neus en keel. Deur ander dele van die liggaam te ondersoek en miskien 'n paar ander toetse uit te voer, stel hy vas in watter toestand verskillende organe verkeer.

Gedurende 'n mediese ondersoek vra die dokter u gewoonlik uit oor u eet- en slaapgewoontes en hoe u oor die algemeen voel. Dit is 'n goeie geleentheid om enigiets buitengewoons te noem wat vir u nie belangrik genoeg gelyk het vir 'n spesiale besoek aan die geneesheer nie.

Deur die uitslae van die toetse wat hy gedoen het, die bevindings van sy ondersoek van u liggaam, en die inligting wat u hom gegee het, te ontleed, kan die geneesheer 'n goeie indruk van u gesondheidstoestand kry. Hy sal miskien 'n paar aanbevelings doen—byvoorbeeld dat u u gewig met 'n paar pond moet verminder, meer oefening moet kry of meer moet rus, of hy kan die een of ander behandelingskursus voorskryf of verdere ondersoek aanraai soos X-straal-deurligting, 'n bloedtoets of 'n onderhoud met 'n spesialis. Dit is natuurlik u verantwoordelikheid om sy aanbevelings uit te voer. As u seker is dat u dit verstaan, kan u gewoonlik die geneesheer se spreekkamer verlaat met die gevoel dat dit dinge is wat u sal kan regkry—en namate u dit regkry, bewaar u u gesondheid.



*Aangebied deur*

# DIE OU MUTUAL

*deur die welwillendheid van die*

*Metropolitan Life Insurance Company, New York.*

*Ander gratis*

*Gesondheids- en Welsynpublikasies*

*wat nou beskikbaar is . . .*

**EERSTEHULPKAART**

**BABA SE BOEK**

**U HART**

**WAT U VAN KANKER BEHOORT TE WEET**

**ASEMHALINGSIEKTES**

**DIE ABC VAN KINDERSIEKTES**

**U MEDISYNEKASSIE (KAART)**

**HANDLEIDING VIR TUISVERPLEGING**

**DOEN DIT SELF MET VEILIGHEID (KAART)**

**LEER OM U KIND TE VERSTAAN**

**HOE OM U GEWIG TE BEHEER**

**VEILIGHEID IN DIE HUIS**

**VEILIGHEID IN DIE HUIS (uittreksels in kaartvorm)**

*Skryf aan die Hoofbestuurder,*

*Suid-Afrikaanse Onderlinge Lewensversekeringsgenootskap,*

*Posbus 66, Kaapstad.*



**SUID-AFRIKAANSE ONDERLINGE LEWENSVERSEKERINGS-GENOOTSKAP**

HOOFKANTOOR: MUTUALPARK PINELANDS, KAAP.

2942 A— SAM 6495/1/62/10M